

STUDI KUANTITATIF: PENGARUH SHIFT KERJA, BEBAN KERJA MENTAL, DAN EFIKASI DIRI TERHADAP STRES KERJA PADA PEKERJA BAGIAN PRODUKSI PT X KUDUS

**RIZKA YOHANNA- 25000117140195
2021-SKRIPSI**

Stres kerja merupakan dampak psikologis yang terjadi karena pekerjaan yang tidak sesuai dengan kemampuan, kebutuhan, dan kapasitas seseorang. Pekerjaan yang banyak melibatkan aktivitas mental dan bersifat monoton, pengaturan shift kerja, serta tingkat efikasi diri seseorang dapat menjadi salah satu faktor risiko terjadinya stres kerja. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk menganalisis pengaruh shift kerja, beban kerja mental, dan efikasi diri terhadap stres kerja pada pekerja bagian produksi PT X Kudus. Metode penelitian yang digunakan adalah deskriptif analitik dengan desain cross sectional. Variabel terikat dalam penelitian ini adalah stres kerja dan variabel bebasnya adalah shift kerja, beban kerja mental, dan efikasi diri. Populasi penelitian ini yaitu 590 orang pekerja bagian produksi dan sampel berjumlah 83 orang. Pengukuran stres kerja menggunakan *Survey Diagnosis Stress (SDS)*, pengukuran beban kerja mental secara subjektif dengan menggunakan *NASA-TLX*, dan pengukuran efikasi diri menggunakan *Generalized Self-Efficacy Scale (GSES)*. Analisa statistik pada penelitian ini menggunakan uji regresi logistik ordinal. Hasil penelitian menunjukkan bahwa tidak ada pengaruh antara shift kerja terhadap stres kerja ($p=0,342$), ada pengaruh antara beban kerja mental terhadap stres kerja ($p=0,032$), dan ada pengaruh antara efikasi diri terhadap stres kerja ($p=0,000$). Shift kerja, beban kerja mental, dan efikasi diri secara simultan berpengaruh terhadap stres kerja dengan koefisien regresi sebesar 0,151. Sebaiknya perusahaan memberi pencerdasan mengenai stres kerja, penyebab stres kerja, dan cara menanganinya; serta perusahaan sebaiknya mensosialisasikan kotak saran dan ruang konsultasi untuk menampung keluhan atau permasalahan yang dialami pekerja dan mengevaluasinya secara berkala.

Kata kunci : Beban Kerja Mental, Efikasi, Stres Kerja